runtastic®
makes sports funtastic

Orologio da polso GPS con rilevatore di frequenza cardiaca

Istruzioni d'uso

Edizione 07/2012

Contenuto

1 Campo d'utilizzo 4
2 Sicurezza e manutenzione 5
2.1 Istruzioni per la sicurezza 5
2.2 Riparazioni 6
2.3 Tenuta all'acqua 6
2.4 Urti e vibrazioni 7
2.5 Compatibilità elettromagnetica 7
2.6 Temperatura ambientale 8
2.7 Funzionamento della batteria 8
2.8 Smaltimento 10
2.9 Manutenzione 10
2.10 Pulizia e manutenzione 11
2.11 Indicazioni riguardanti le istruzioni d'uso 11
3 Contenuto della confezione e tasti funzionali 12
3.1 Volume di fornitura 12
3.2 Tasti funzionali 13
4 Avvio 14
4.1 Carica dell'accumulatore dell'orologio da polso GPS 15
4.2 Fascia toracica 16
5 Informazioni generali sulla ricezione GPS 17
6 Modalità dell'orologio da polso GPS 18
6.1 Modalità di regolazione 19
6.1.1 Impostazioni dell'utente 21
6.1.2 Impostazioni di sistema 22
6.1.3 Visualizzazione delle stato della memoria 24
6.2 Modalità orologio 24
6.2.1 Ora e data 25
6.2.2 Visualizzazione livello accumulatore 27
6.2.3 Cronometro 27
6.2.4 Allarme 28
6.2.5 Seconda ora (Dual Time) 29
6.3 Modalità Workout-GPS 30
6.3.1 Rilevazione frequenza cardiaca 30
6.3.2 Profili e dati di allenamento 33
6.3.3 Allenamento 36

6.3.4 Dopo l'allenamento 40
6.4 Il modo GPS-Navigazione 42
6.4.1 Visualizzazione navigazione 43
6.4.2 Visualizzazione Vai-a (Go-to) 47
6.5 Modo bussola 48
6.5.1 Taratura bussola 49
6.5.2 Indicazione della declinazione 49
7 Funzionamento di risparmio batteria 51
8 Illuminazione schermo 51
9 Carica dell'accumulatore e sostituzione delle batterie 52
9.1 Carica dell'accumulatore dell'orologio da polso GPS 52
9.2 Sostituzione della batteria della cintura da petto 53
10 Trasferimento dei dati 53
10.1 Download del file di installazione 54
10.2 Installazione *runtastic Connect* 54
10.3 Installazione del driver per il cavo USB 54
10.4 Avvio *runtastic Connect* 54
11 Dati tecnici 57
12 Dichiarazione di conformità 58
13 FAQ/Risoluzione degli errori 58
14 Garanzia 61

1 Campo d'utilizzo

L'orologio GPS RUNGPS1 è dotato di un sistema di navigazione satellitare. Con l'utilizzo della rete di satelliti GPS che circonda la terra, è possibile determinare la posizione dell'utente con ottima precisione. Ciò è possibile in qualsiasi momento e in ogni luogo del mondo.

- L'orologio è destinato all'utilizzo come sistema di determinazione della posizione.
- L'orologio GPS serve principalmente per misurare la distanza e la velocità ed è adatto per tipologie di sport come, ad esempio, la corsa, andare in bicicletta, camminate, navigazione, sci, ecc.
- L'orologio GPS non è adatto per l'utilizzo con attività quali il paracadutismo o il parapendio.
- L'orologio GPS è concepito per scopi personali e non è adatto a scopi professionali.

L'orologio GPS può essere utilizzato anche per misurare la propria frequenza cardiaca tenendo comunque in considerazione che non è un dispositivo medico.

E' vietato un utilizzo diverso da quanto indicato in queste istruzioni d'uso e il non rispetto di tali raccomandazioni può provocare danni all'orologio o lesioni personali. Non offriamo garanzia per i danni causati da utilizzo inappropriato. Altre indicazioni e spiegazioni si possono trovare nelle istruzioni d'uso.

Tutti i dati indicati rappresentano soltanto valori nominali. Ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche.

2 Sicurezza e manutenzione

2.1 Istruzioni per la sicurezza

Si prega di leggere attentamente il presente capitolo ed attenersi a rispettare le istruzioni elencate. In questo modo possiamo assicurare un buon funzionamento affidabile e un'affidabilità nel tempo del suo orologio da polso GPS.

Conservare bene l'imballaggio e le istruzioni d'uso, per poterle consegnare al nuovo proprietario, in caso di vendita dell'orologio da polso GPS.

- Per motivi di sicurezza, non operare l'orologio GPS durante la guida dell'auto. Per operare si prega di fermarsi o chiedere al passeggero di farlo. E' pericoloso distrarsi; questo può provocare un incidente nel quale può essere ferito lei o altre persone.
- Non aprire mai la cassa dell'orologio GPS o della fascia toracica. Tali dispositivi non contengono parti che necessitano di manutenzione (salvo l'apertura del comparto delle batterie della fascia per la sostituzione della batteria, si veda il punto 9.2 "Sostituzione delle batterie della fascia")
- Non mettere degli oggetti sull'orologio GPS e non premere sullo schermo al fine di evitare danneggiamenti dello schermo stesso.
- Lo schermo non deve entrare in contatto con oggetti affilati, al fine di evitare danneggiamenti.
- L'utilizzo di questo prodotto dipende, come da tanti altri prodotti, dai satelliti GPS operati dal governo degli Stati Uniti. Se intervengono delle modifiche alla rete satellitare la potenza e la precisione dell'orologio GPS possono essere influenzate

Importante: Si consulti il proprio medico prima di iniziare un programma regolare di allenamento. L'orologio GPS non può essere considerato un dispositivo medico, ma solo un mezzo di allenamento per la rilevazione e la

visualizzazione della propria frequenza cardiaca. Le persone aventi stimolatori cardiaci possono utilizzare i dispositivi di rilevazione della frequenza cardiaca solo previo consulto del proprio medico.

Indicazione: La fascia toracica può contenere elementi in latex. In certi casi possono comparire reazioni allergiche a questo materiale nella forma d'irritazioni della pelle e arrossamenti – assai forti in alcune circostanze. Perciò, nel caso in cui si identifichino irritazioni leggere, smettere immediatamente di usare la fascia. Consigliamo quindi di consultare immediatamente il medico di famiglia.

2.2 Riparazioni

Nel caso in cui si rendesse necessaria una riparazione o se interviene un problema di natura tecnica, si prega di recarsi esclusivamente presso il nostro centro di assistenza tecnica. Può trovare l'indirizzo sulla scheda di garanzia.

2.3 Tenuta all'acqua

L'orologio GPS è impermeabile fino a 3 bar. Nelle seguenti tabelle elencate, è possibile vedere per quali attività e condizioni l'orologio GPS è adatto. Le informazioni si basano sulla verifica della tenuta all'acqua conformemente alla norma DIN 8310.

Pioggia, Polverizzatore	Lavaggio automatico	Doccia	Bagno, piscina	Sport acquatico
Sì	Sì, non introdurre l'orologio nell' acqua	No	No	No

Prestare cautela a non premere i tasti quando l'orologio è umido. Attraverso i tasti può entrare dell'acqua nella cassa e danneggiare l'orologio. Si prega di ricordare che l'acqua salata e l'acqua termale possono condurre alla corrosione degli elementi metallici presenti.

Da ricordare che, nel caso di differenze estreme di temperatura (ad esempio: dalla sauna alla piscina, dalla spiaggia al mare) la resistenza all'acqua non può essere garantita. A causa delle differenze di temperatura, può formarsi dell'acqua di condensa tale da poter danneggiare l'orologio.

La fascia toracica è protetta contro gli spruzzi d'acqua, secondo la tabella sottostante:

Pioggia, Polverizzatore	Lavaggio automatico	Doccia	Bagno, piscina	Sport acquatico
Sì	No	No	No	No

2.4 Urti e vibrazioni

L'orologio da polso GPS è resistente alle vibrazione e ai normali urti che possono accadere quando è portato normalmente al polso.

2.5 Compatibilità elettromagnetica

I campi magnetici di una certa rilevanza (ad esempio quelli generati dai trasformatori) devono essere evitati, altrimenti possono apparire delle differenze nella misurazione del tempo e nella determinazione della posizione. Il mancato rispetto di queste indicazioni può portare ad errori o addirittura allo sfasamento dell'orologio da polso GPS.

2.6 Temperatura ambientale

L'orologio da polso GPS può essere utilizzato a lungo termine ad una temperatura ambientale compresa tra 0 °C e 50 °C, e conservato ad una temperatura ambientale tra -10 °C e 60 °C. Si prega di evitare le alte temperature (ad esempio lasciando l'orologio dentro un'autovettura parcheggiata al sole o direttamente alla luce solare) e l'umidità permanente dell'ambiente.

Indicazione:
Eventuali problemi di visualizzazione sul display a temperature comprese tra -10° C e 0° C non sono attribuibili all'orologio da polso GPS ma all'effetto delle batterie a causa del freddo.
I processi elettronici delle batterie e degli accumulatori sono fortemente influenzati dalla temperatura ambientale. Più la temperatura è bassa, tanto più fortemente sono influenzati i processi durante la scarica. E' per questo motivo che a temperature sotto il punto di congelo, le batterie possono "congelare", causando la riduzione della durata di vita prevista delle stesse.

2.7 Funzionamento della batteria

L'orologio da polso GPS funziona con un accumulatore litio–polimero, che non può essere sostituito. La cintura toracica funziona con una batteria litio di tipo 3V CR2032.

Di seguito riportiamo qualche indicazione riguardante la manutenzione degli accumulatori:

- L'accumulatore dell'orologio da polso GPS non può essere sostituito e non deve essere rimosso.
- Tenere l'orologio da polso GPS lontano da sorgenti di calore o ambienti ad alta temperatura, ad esempio l'azione diretta dei raggi del sole dentro un'autovettura.
- L'orologio da polso GPS non deve essere forato o bruciato.

- Caricare l'accumulatore dell'orologio da polso GPS solo con il cavo USB fornito insieme ad esso. La carica dell'accumulatore in altro modo potrebbe causare sovrariscaldamento, esplosione o incendio.
- Non caricare l'accumulatore dell'orologio da polso GPS nelle vicinanze di sorgenti di calore o in autovettura, sotto la forte azione di raggi solari. L'alta temperatura potrebbe portare alla distruzione dell'accumulatore con conseguente sovra riscaldamento, esplosione e incendio.

La mancata osservazione di queste indicazioni può portare alla riduzione della durata di funzionamento dell'accumulatore inserito fino al danneggiamento dello stesso orologio da polso GPS.

Di seguito riportiamo qualche indicazione riguardante la manutenzione delle **batterie**:

- Sostituire una batteria solo con un analogo tipo di batteria.
- Le batterie non devono essere caricate o riattivate in nessun modo;, non dovranno essere smontate, buttate nel fuoco e cortocircuitate.
- Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione, le batterie possono causare pericolo di morte. Tenere le batterie e la fascia toracica in un posto inaccessibile ai bambini. Se una batteria viene ingerita, chiamare immediatamente soccorso medico.
- Non esporre mai le batterie ad alto calore, come l'azione solare diretta, fuoco o altra simile sorgente per evitare rischio di perdita d'acido. Il non rispetto di queste indicazioni può provocare danni e in certe condizioni l'esplosione della batteria.
- Immediatamente rimuovere una batteria scarica rispettivamente dal ricevitore e dalla cintura toracica, al fine di evitare perdite. Nel caso estremo di perdite caso evitare il contatto con la pelle, con gli occhi e con le labbra. Sciacquare le zone venute a contatto con l'acido della batteria con abbondante acqua di rubinetto e consultare immediatamente un medico. Se è necessario, pulire i contatti della

batteria e quelli dell'apparecchio. Conservare il manuale d'uso per utilizzarlo nel futuro.

L'inosservanza di queste indicazioni può condurre a danni e in certe condizioni all'esplosione della batteria.

Le informazioni sulla sostituzione della batteria della cintura possono essere trovate anche al punto 9.2 " Sostituzione della batteria della cintura toracica".

2.8 Smaltimento

Le batterie sono considerate dei rifiuti speciali. Per un corretto smaltimento delle batterie sono disponibili contenitori speciali nei negozi d'acquisto e tramite i punti di raccolta locali.

Se si desidera smaltire, rispettivamente, il ricevitore e la cintura, i provvedimenti vigenti devono essere rispettati. Le informazioni possono essere ottenute ai punti di raccolta.

KRIPPL-WATCHES
Warenhandels GmbH
Maria-Theresia-Straße 41
4600 Wels, Austria

Eliminare l'imballaggio conformemente ai provvedimenti vigenti. Le informazioni possono essere ottenute ai punti di raccolta.

2.9 Manutenzione

Attenzione! La cassa dell'orologio da polso GPS e la fascia toracica non contengono parti che necessitano di manutenzione. Si consiglia di pulire le superfici dei sensori della cintura toracica prima o dopo ogni utilizzo.

2.10 Pulizia e manutenzione

- Se durante la carica dell'orologio da polso GPS appaiono dei problemi, verificare i terminali di contatto posti sul retro dell'orologio. Se essi sono sporchi di sudore e pelle, pulirle con un oggetto metallico affilato (ad esempio con una pinzetta).
- Pulire l'orologio da polso GPS e il suo cinturino solo con un asciugamano morbido, inumidito, senza pelurie.
- Non usare diluente, agente di pulizia corrosivo o in stato di gas.
- Assicurarsi che non rimangano gocce d'acqua sullo schermo dell'orologio da polso GPS. L'acqua può causare delle macchie permanenti.
- Non esporre lo schermo alla luce del sole o all'azione diretta dei raggi ultravioletti.

2.11 Indicazioni riguardanti le istruzioni d'uso

Le istruzioni d'uso per l'orologio da polso GPS sono state realizzate al fine di presentare informazioni strettamente necessarie all'utilizzo. Per ulteriori domande o approfondimenti contattare service@runtastic.com.

3 Contenuto della confezione e tasti funzionali

3.1 Volume di fornitura

1 orologio da polso GPS (Art.-N. RUNGPS1, Tip: D02I280)
incluso accumulatore litio – polimero integrato

CE 1313

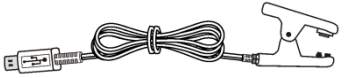
1 fascia toracica
(costituita da sensori e cintura elastica)
(Art.-N. RUNGPS1, Tip: T00018D)
inclusa batteria litio (3V, CR2032)

CE 1313

Sensore:

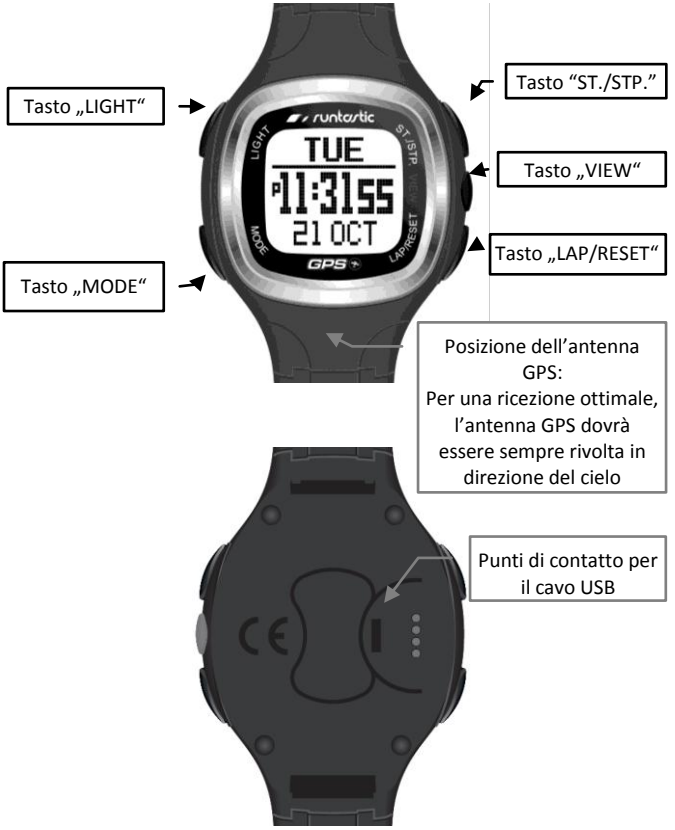
Fascia elastica:

1 cavo USB



1 supporto per bicicletta
incluse 2 clip per cavo e piastre di montaggio

3.2 Tasti funzionali



4 Avvio

Si consiglia di leggere attentamente le istruzioni d'uso, prima di accendere l'orologio da polso GPS.

Sullo schermo dell'orologio da polso GPS c'è una pellicola protettiva. Rimuoverla prima del primo utilizzo.

Attenzione! Evitare di lasciare la pellicola di protezione dello schermo alla portata dei neonati e dei bambini. Presenta pericolo di asfissia!

L'orologio verrà fornito in modo offline. Premere e tenere premuto il tasto „LAP/RESET" per 5 secondi circa, per avviare l'orologio da polso GPS. Inizialmente verrà visualizzato il modo orologio (orario):

L'orologio da polso GPS può essere indossato come orologio da polso o può essere fissato al manubrio della bicicletta tramite il supporto fornito nella confezione.

Fissaggio alla bici tramite supporto.

- Posizionare il supporto sul manubrio della bicicletta.
- Utilizzare le piastre di montaggio fornite qualora il supporto fosse troppo debole.
- Fissare l'orologio da polso sul supporto installato sul manubrio.

4.1 Carica dell'accumulatore dell'orologio da polso GPS

L'orologio da polso GPS è dotato di un accumulatore litio-polimero. Caricarlo un minimo di 3 ore prima del primo utilizzo dell'orologio da polso GPS.

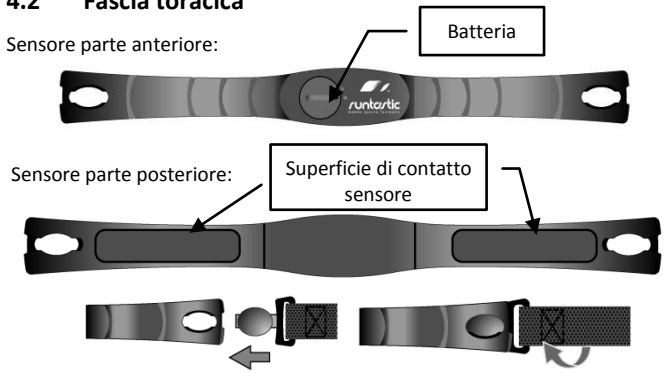
Per evitare fenomeni di corrosione, si consiglia di asciugare bene i punti di contatto dell'orologio da polso GPS, prima di iniziare la fase di carica.

Fissare il clip del cavo USB all'orologio da polso GPS, in accordo all'iimagine seguente e collegare il cavo USB ad una porta USB del computer dotata di alimentazione elettrica. Non è necessaria l'installazione di driver per la carica della batteria.

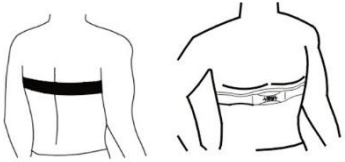
Durantela fase di carica, sullo schermo viene visualizzato il simbolo seguente:

Se l'accumulatore è completamente caricato, viene visualizzata la dicitura "battery full".

4.2 Fascia toracica



Unire la fascia elastica al sensore. Fissare la fascia elastica di modo che il sensore stia fisso al petto, subito sotto i muscoli toracici.



Per rendere possibile un trasferimento ottimale della frequenza cardiaca, indossare la cintura con il comparto batteria sul lato destro (dal punto di vista del portatore).

Per assicurare un buon contatto con la pelle, si devono inumidire i contatti del sensore od utilizzare un gel per ECG (in vendita nei negozi medici specializzati).

La batteria è già inserita nella fascia che quindi è pronta all'uso.

5 Informazioni generali sulla ricezione GPS

Al fine di utilizzare in modo ottimale le funzioni del GPS, è necessario attenersi alle seguenti istruzioni.
L'orologio da polso GPS è un sistema globale per determinare la posizione, utile specialmente per misurare distanza, velocità ed altitudine tramite la rete satellitare GPS degli Stati Uniti. Gli Stati Uniti operano questo sistema di satelliti e ne sono responsabili sia dell'accuratezza chedella manutenzione.

La ricezione del segnale, senza problemi, da un satellite, può essere garantita **solo in condizioni atmosferiche calme** (cielo sereno) e una zona di ricezione appropriata - **spazio aperto con vista libera del cielo** .

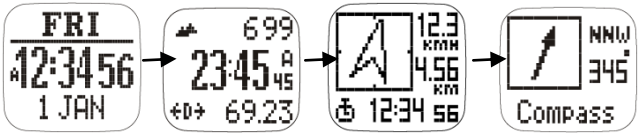
Siccome il segnale del satellite reagisce in modo molto sensibile alle influenze esterne, il maltempo (ad esempio forti perturbazioni nevose), nonché una zona di ricezione con disturbi (l'orologio da polso GPS coperto da abbigliamento o altri oggetti, alti edifici o valli strette e gole che impediscono la ricezione) possono influenzare in modo significativo il rendimento e l'accuratezza dell'orologio da polso GPS.

Dentro gli edifici, la ricezione GPS è fortemente ridotta o impossibile. Nelle vicinane delle finestre, nonché negli spazi con delle finestre ampie e vista libera verso il cielo può risultare ancora possibile, in certe circostanze, un'indicazione della posizione, in funzione della posizione corrente dei satelliti. Negli spazi chiusi e nelle cantine la ricezione GPS risulta praticamente impossibile.

6 Modalità dell'orologio da polso GPS

L'orologio da polso GPS è dotato delle seguenti modalità principali di funzionamento, le quali possono essere cambiate premendo brevemente il tasto "MODE", come descritte nei capitoli successivi.

- Modalità orologio
- Modalità GPS-Workout
- Modalità GPS-Navigazione
- Modalità bussola



In aggiunta, c'è anche una **modalità di regolazione**, per la quale vale quanto di seguito specificato:

Attivazione modalità di regolazione: Premere e tenere premuto il tasto "MODE"

Impostazioni della modalità di regolazione:

- Premere i tasti „ST./STP."-oppure i tasti „LAP/RESET"
  → selezionare la voce del menu desiderata, rispettivamente modifica impostazione / valore
- Premere il tasto „VIEW"
  →selezionare la voce del menu desiderata, rispettivamente conferma impostazione / valore,

Uscita dalla modalità di regolazione: Premere e tenere premuto il tasto "MODE"

Ogni modalità viene descritta dal punto 6.1 fino al punto 6.5.

6.1 Modalità di regolazione

Premere e tenere premuto il tasto "MODE" per raggiungere la modalità di regolazione. Le pagine successive mostrano un'immagine della struttura del menu nella modalità di regolazione:

Struttura del menu

- **Workout** (Punto 6.3)
  - Profiles
    - Select — Selezione del profilo allenamento
    - Customize — Selezione dei dati di allenamento per le visualizzazione 1-3 di ogni profilo
    - Reset — Impostazione base dei dati di allenamento
  - History — Attivazione registro allenamenti
  - Smart Lap
    - By Dist — Rilievo automatico dei tempi su giro „Lap-By-Distance"
    - Lap→WP — Generazione automatica dei waypoint „Lap-To-Waypoint"
    - Alert — Attivazione allarme „Lap-By-Distance"
  - View Scan — Rotazione automatica tra le 3 visualizzazioni
  - Track Log — Impostazione intervallo di misura
  - Delete
    - Del Last — Eliminazione dati dell'ultimo allenamento
    - Del All — Eliminazione dati di tutti gli allenamenti compiuti

- **Navigazione** (Punto 6.4)
  - Sel Path — Selezione percorso
  - Del Path — Eliminazione percorso
  - Nav Mode — Selezione del tipo di navigazione
  - WP Radius — Regolazione del raggio del waypoint

- **GPS** (Punti 6.3 e 6.4)
  - On/Off — Attivazione/disattivazione ricezione GPS
  - Timeout — Impostazione Timeout GPS
  - AGPS — Periodo di validità dati AGPS

- **HRM** (Punto 6.3)
  - On/Off — Attivazione rilevazione frequenza cardiaca
  - Zone HR
    - Select — Selezione zone di allenamento
    - Customize — Modifica limiti superiori e inferiori
    - Alert — Attivazione allarme zona di allenamento
    - Reset — Ripristino limiti superiori e inferiori per le impostazioni di base
  - Max.HR — Impostazione frequenza cardiaca massima
  - Pairing — Connessione fascia toracica all'orologio da polso GPS

- **Settings**
  - Timer (Punto 6.2) — Regolazione cronometro
  - Alarms (Punto 6.2) — Regolazione allarme
  - Time Date (Punto 6.2)
    - Home Time
      - GPS Upd — Impostazione intervallo di misura GPS
      - Time Zone — Regolazione fascia oraria
      - Manual — Regolazione manuale dell'ora
    - Dual Time — Regolazione ora alternativa
    - Format — Impostazione formato 12/24 ore
  - User (Punto 6.1.1)
    - Gender — Impostazione del sesso
    - Birth Date — Impostazione della data di nascita
    - Weight — Impostazione del peso

- System (Punto 6.1.2 – salvo il punto 6.5 relativo alla bussola)
  - Sound
    - Key Tones Attivazione/disattivazione suoni tasti
    - Chimes Attivazione/disattivazione allarme orario
  - Contrast Regolazione contrasto LCD
  - Units
    - Dst/Spd Regolazione unità di misura velocità e distanza
    - Position Regolazione unità di misura latitudine e longitudine
    - Weight Regolazione unità di misura peso
  - Compass (Punto 6.5)
    - Declinate Indicazione delle declinazioni
    - Calibrate Taratura bussola
  - Language Impostazione lingua
  - Sys Reset Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

- **Memoria (Punto 6.1.3)** Visualizzazione stato memoria

Certe impostazioni generali (impostazioni dell'utente, programmazione impostazioni di sistema e stato memoria), le quali non sono presentate direttamente nei capitoli Modalità orologio, Modalità GPS-Workout e Modalità bussola , sono descritte qui di seguito:

6.1.1 Impostazioni dell'utente

Questi dati sono necessari per il calcolo del consumo di calorie e della frequenza cardiaca massima.

Impostazione del sesso

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings" → „User" → „Gender".
- Poi selezionare "Male" per maschio o "Female" per femmina.

Regolazione data di nascita

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „User“ → „Birth date“.
- Poi impostare l’anno, il mese e il giorno di nascita.

Impostazione peso

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „User“ → „Weight“.
- Poi impostare il proprio peso

6.1.2 Impostazioni di sistema

Attivazione/disattivazione suoni tasti

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „System“ → „Sound“ → „Key Tones“.
- Selezionare quindi "On" per attivare i toni dei tasti o "Off" per disattivarli.

Attivazione/disattivazione allarme orario

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „System“ → „Sound“ → „Chime“.
- Selezionare quindi "On" per attivare l’allarme orario o "Off" per disattivarlo.

Regolazione contrasto LCD

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „User“ → „Contrast“.
- Impostare quindi il contrasto LCD desiderato da 3 (chiaro) fino a 16 (scuro).

Regolazione unità di misura di velocità e distanza

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „System“ → „Units“ → „Dst/Spd“.
- Selezionare quindi „Metric“ per chilometri/km/h, „Statute“ per miglia/mph o „Nautical“ per miglia/nodi nautici.

Regolazione unità di misura di latitudine e longitudine

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „System“ → „Units“ → „Position“.
- Selezionare quindi „0’00’00.00 N“ per Gradi-Minuti-Secondi oppure „0.000000 N“ per gradi decimali

Regolazione unità di misura del peso

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „System“ → „Units“ → „Weight“.
- Selezionare quindi „kg“ per kg oppure „lb“ per libbre.

Impostazione lingua

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „System“ → „Language“.
- Selezionare poi la lingua desiderata (inglese, francese, spagnolo, tedesco, italiano).

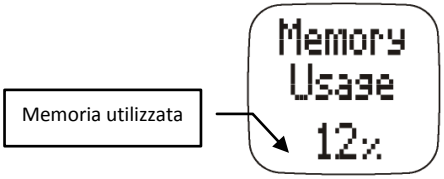
Ripristino impostazioni predefinite

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „System“ → „Sys Reset“.
- Selezionare quindi "On" per ripristinare il sistema alle impostazioni predefinite. In questo modo tutte le impostazioni verranno cancellate e tutti i dati (tracciati, waypoint , riassunti allestimenti, ecc.) verranno rimossi.

  Selezionare "Off" per annullare l’operazione di ripristino.

6.1.3 Visualizzazione delle stato della memoria

Nella modalità di regolazione selezionare la voce "Memory" fino a visualizzare il seguente messaggio:



Verrà indicata la memoria utilizzata dall'orologio da polso GPS in percento. Un valore di 1% della memoria corrisponde a circa 480 punti di rilevazione GPS.

ATTENZIONE

Ricordarsi che l'orologio non cancella automaticamente la memoria dati.

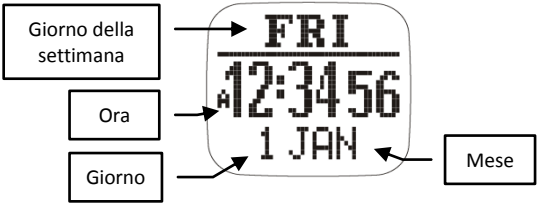
Per poterlo fare, durante il trasferimento dei dati dall'orologio da polso al computer, si deve attivare la cancellazione automatica della memoria al trasferimento in *runtastic Connect* sotto impostazioni/opzioni .

Se la memoria dell'orologio da polso termina, nessuna misura verrà eseguita e il cronometro dell'allenamento nel modo workout non potrà avviarsi. Ciò significa che neppure il tasto ST./STP potrà essere più azionato.

Tuttavia, prima di esaurire la memoria, sul display dell'orologio da polso GPS verrà visualizzata la notifica "Memory full!!"

6.2 Modalità orologio

Premere il tasto "MODE" fino a raggiungere la modalità orologio che apparirà con la seguente visualizzazione sullo schermo:

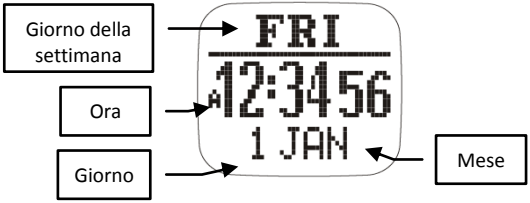


Nella modalità orologio si potranno usare le seguenti sottofunzioni, selezionabili con il tasto "VIEW":

- Ora e data
- Visualizzazione livello accumulatore/batteria
- Cronometro
- Allarme
- Seconda ora (Dual Time)

6.2.1 Ora e data

Nella modalità orologio premere il tasto „VIEW“ fino ad avere la seguente visualizzazione:



Regolazione orario tramite GPS:

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „Time Date“ → „Home Time“ → „GPS-Upd“.
- Selezionare quindi "ON" oppure "OFF". Se è stato selezionato "ON", data e ora verranno automaticamente regolati alla ricezione del segnale dal satellite.

Indicazione: Ricordare che il segnale GPS si sincronizza sul fuso orario del meridiano di Greanwich (GMT), per cui potrebbe rendersi necessaria l'impostazione di un altro fuso orario.
Per l'inverno, per l'Italia viene applicato GMT + 1:00.
Per l'estate, per l'Italia viene applicato GMT + 02:00.

Regolazione fuso orario

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „Time Date“ → „Home Time“ → „Time Zone“.
- Si potrà quinid regolare un fuso orario da -12:00 fino a +12:00 oppure "By Longitude". Selezionando "By longitude", l'orologio da polso GPS proverà a calcolare il fuso orario in base al grado longitudinale rilevato. Se questo non funzionasse correttamente, impostare il fuso orario in modalità manuale (ad esempio: + 1:00) .

Regolazione formato 12/24 ore

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „Time Date“ → „Format“.
- Selezionare quindi il formato di 12 oppure 24 ore.

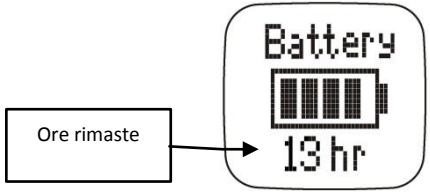
Regolazione manuale dell' ora

Se non è possibile la ricezione GPS, l'ora può essere regolata anche manualmente:

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „Time Date“ → „Home Time“ → „Manual“.
- Regolare quindi i secondi, i minuti, l’ora, l’ anno, il mese e il giorno.

6.2.2 Visualizzazione livello accumulatore

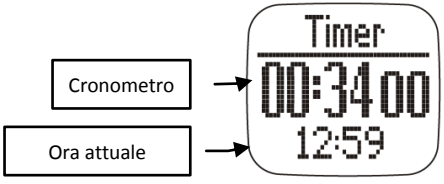
Nella modalità orologio premere il tasto „VIEW“ fino ad avere la seguente visualizzazione:



Verrà visualizzata una indicazione di massima delle ore rimaste per utilizzo della funzione GPS. Quando l’ accumulatore è quasi scarico, verrà visualizzato il simbolo seguente , e il funzionamento GPS e la rilevazione della frequenza cardiaca verranno disattivate. Per caricare l’ accumulatore, si veda il punto 9.1 "Carica dell’ accumulatore dell’orologio da polso GPS"

6.2.3 Cronometro

Nella modalità orologio premere il tasto „VIEW“ fino ad avere la seguente visualizzazione:



Regolazione cronometro

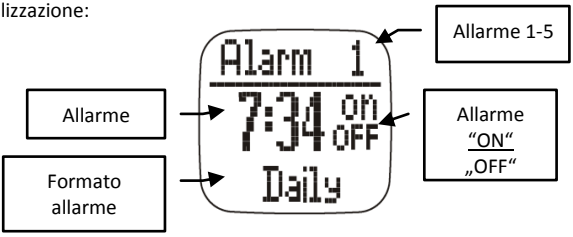
- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „Timer“.
- Regolare quindi l’ora, i minuti e i secondi per il cronometro.

Utilizzo del cronometro:

- Alla visualizzazione del cronometro premere il tasto „ST./STP" per avviare o fermare il cronometro.
- Se il cronometro è spento, premere il tasto "LAP/RESET", per resettare il cronometro al tempo impostato precedentemente.
- Durante la fase di funzionamento del cronometro, negli ultimi 10 secondi emetterà un Beep per ogni secondo. Quando arriva a 0, si sentirà un Beep più lungo. Premere qualsiasi tasto per fermare il Beep.

6.2.4 Allarme

Nella modalità orologio premere il tasto „VIEW“ fino ad avere la seguente visualizzazione:



- Premere il tasto „ST./STP.“, per selezionare l’allarme 1-5.
- Premere il tasto „LAP/RESET“ per impostare l’allarme su "ON" (attivazione) oppure "OFF" (disattivazione).

Impostazione allarme e formato allarme:

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings“ → „Alarms“.
- Selezionare quindi gli allarmi 1-5 e regolare l’ora e i minuti di ogni allarme, in questra fase "ON/OFF" sarà lampeggiante.

- Selezionare quindi l'allarme su "ON" (attivazione) oppure "OFF" (disattivazione)., in questa fase il formato di allarme sarà lampeggiante:

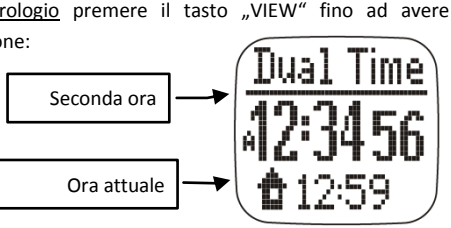
Daily	Quotidiano
Sun	Domenica
Mon	Lunedì
Tue	Martedì
Wed	Mercoledì
Thu	Giovedì
Fri	Venerdì
Sat	Sabato
Mon-Fri	Lunedì - Venerdì

- Selezionare quindi il formato di allarme desiderato.

Arresto allarme:
Quando squilla l'allarme, lo si può arrestare premendo un tasto qualunque.

6.2.5 Seconda ora (Dual Time)

Con questa funzione si può selezionare un secondo fuso orario. Nella modalità orologio premere il tasto „VIEW" fino ad avere la seguente visualizzazione:

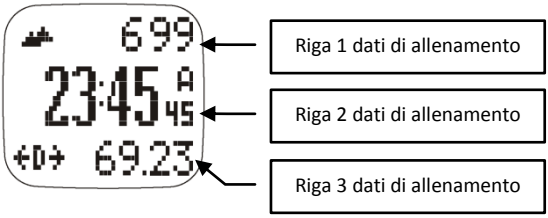


Regolazione della seconda ora:

- Nel modo impostazioni selezionare „Settings" → „Time Date" → „Dual Time".
- Regolare quindi la differenza desiderata (dall'ora attuale alla seconda ora) in passi da 30 minuti ognuno.

6.3 Modalità Workout-GPS

Premere il tasto "MODE" fino a raggiungere la modalità Workout-GPS che apparirà con la seguente visualizzazione sullo schermo (esempio):



In modalità Workout-GPS vengono indicate la velocità, la distanza, la durata, la frequenza cardiaca e altri dati utili visualizzabili anche successivamente su computer tramite *runtastic Connect* .
La modalità Workout-GPS funziona in stretta connessione con la modalità Navigazione-GPS. Le funzioni di avvio e interruzione allenamento e il parziale su giro possono essere realizzate in entrambi i modi.

6.3.1 Rilevazione frequenza cardiaca

Attivazione rilevazione frequenza cardiaca

Indossare la fascia toracica conformemente alla descrizione dal punto 4.2 "Fascia toracica."

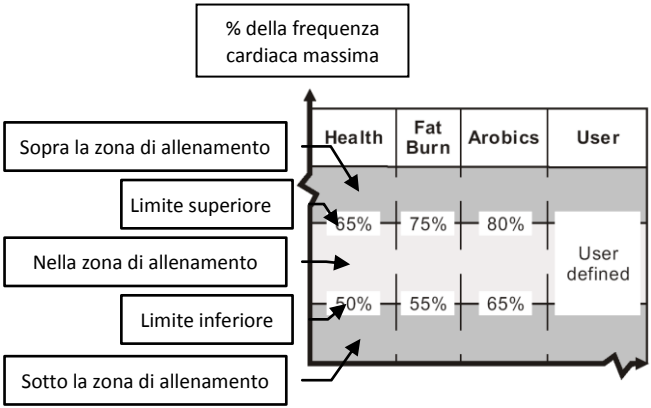
- Nel modo impostazioni selezionare„HRM“ → „On/Off“, e quindi „On!“

In questo modo la rilevazione della frequenza cardiaca viene attivata.

Zone di allenamento

Esistono tre zone di allenamento predefinite (Health, Fat Burn, Aerobics), nonché una definita dall' utente (User). In funzione dell'età, l'orologio da

polso GPS calcola automaticamente la frequenza cardiaca massima, nonché i limiti personali superiori e inferiori per le 3 zone di allenamento predefinite. Selezionare la zona di allenamento in funzione dello scopo previsto.



Selezione della zona di allenamento

- Nel modo impostazioni selezionare„HRM“ → „HR Zone“ → „Select“.
- Selezionare quindi una delle tre zone di allenamento predefinite oppure la zona di allenamento definita dall'utente (User).

Modifica dei limiti superiori e inferiori

- Nel modo impostazioni selezionare „HRM“ → „HR Zone“ → „Customize“.
- Selezionare quindi una delle tre zone di allenamento predefinite oppure la zona di allenamento definita dall'utente (User) per la quale si desidera modificare i limiti superiori oppure inferiori.
- Impostare quindi i limiti inferiori e superiori desiderati per la frequenza cardiaca.

Ripristino limiti superiori e inferiori all'impostazione di base

- Nel modo impostazioni selezionare „HRM" → „HR Zone" → „Reset".

Impostazione frequenza cardiaca massima

- Nel modo impostazioni selezionare „HRM" → „Max.HR" e impostare la frequenza cardiaca massima.

Attivazione allarme zona di allenamento

- Nel modo impostazioni selezionare „Puls",→ „Pulszone" → „Alarm" → „An".

Quando la frequenza cardiaca si troverà fuori dei limiti massimi e minimi impostati, si sentirà un tono di segnale. L'allarme della zona di allenamento funziona solo nel modo allenamento.

Collegare la fascia toracica all'orologio GPS

Ogni fascia toracica ha il suo proprio ID ed è stata accoppiata in fabbrica con l'orologio da polso GPS, per evitare problemi. Qualora si sostituisse la fascia o l'orologio si rende necessario procedere ad un nuovo accoppiamento. Nel modo impostazioni selezionare la voce "impulsi" su "on / off". Selezionare quindi la funzione impulsi su "off".

- Nel modo impostazioni selezionare „HRM" → „Pairing".
- Toccare quindi le superfici di contatto del sensore della cintura per qualche secondo.
- Se l'accoppiamento ha avuto esito positivo, viene visualizzato sullo schermo "DONE!".
- Se viene visualizzato „Failed!", allora l'accoppiamento non è riuscito. Provare di nuovo come descritto sopra.
- Dopo aver effettuato l'accoppiamento del dispositivo riportare la funzione impulsi su "on".

6.3.2 Profili e dati di allenamento

L'orologio da polso GPS è dotato di 5 profili di allenamento diversi:
Running, Cycling, Hiking, Sailing e „User"
Le denominazioni di questi profili possono essere modificate solo tramite *runtastic Connect*.

Selezionare un profilo di allenamento

- Nel modo impostazioni selezionare „Workout" → „Profiles" → „Select".
- Selezionare poi uno dei cinque profili di allenamento.

Per ogni profilo di allenamento esistono tre visualizzazioni, ciascuna formata da 3 righe per i dati di allenamento.

Questi dati di allenamento possono essere scelti liberamente da un elenco. In questo modo, ogni utente può scegliere i dati di allenamento che l'interessano in modo particolare. La scelta dei dati di allenamento può essere realizzata a mezzo del modo di impostazione dell'orologio da polso GPS, ma anche tramite *runtastic Connect* . Con *runtastic Connect* l'impostazione è più rapida e più facile.

Selezionare dati di allenamento

- Nel modo impostazioni selezionare „Workout" → „Profiles" → „Customize".
- Selezionare poi uno dei cinque profili, per il quale si desidera regolare i dati di allenamento.
- Selezionare poi per le visualizzazioni 1-3 (View 1- 3) i dati di allenamento per ciascuna delle 3 righe.

Possibili dati di allenamento per le righe 1 e 3

Altitude	Altezza	999
Calories	Calorie	Cal 999
Distance	Distanza	99.99
Heading	Direzione (indicazione gradi)	359°
HR-Avg	Frequenza cardiaca media	AV 124 55%
HR-Max	Frequenza cardiaca massima	↑ 124 55%
HR-Min	Frequenza cardiaca minima	↓ 124 55%
HR	Frequenza cardiaca attuale	124 55%
HRZ-Abv	Tempo sopra la zona di allenamento	9:99 55
HRZ-Blw	Tempo sotto la zona di allenamento	9:99 55
HRZ-In	Tempo nella zona di allenamento	9:99 55
LapDist	Distanza giro	99.99
LapNo	Numero giri	Lap 23
LapTime	Tempo su giro	23'45"55
Pace Avg	Ritmo medio (tempo per km)	AV 9:59
Pace Max	Ritmo massimo (il più rapido tempo/km)	↑ 9:59
Pace	Ritmo attuale (tempo per km)	9:59
Speed Avg	Velocità media	AV 9.9
Speed Max	Velocità massima	↑ 9.9
Speed	Velocità attuale	9.9
TimeOfDay	Ora	AM 12:59 45
Wkout Time	Tempo di allenamento	55'55"55

Dati di allenamento possibili riga 2

Distance	Distanza	
HR	Frequenza cardiaca attuale	
LapDist	Distanza su giro	
LatLong	Latitudine e longitudine	
PaceAvg	Ritmo medio (tempo per km)	
SpeedAvg	Velocità media	
Speed	Velocità attuale	
TimeOfDay	Ora	
Wkout Time	Tempo di allenamento	

Impostazione dati di base dei dati di allenamento

- Nel modo impostazioni selezionare „Workout“ → „Profiles“ → „Reset“.

L’impostazione di base per i dati di allenamento è:

- Visualizzazione 1: Distanza, ritmo medio (tempo per km), tempo di allenamento
- Visualizzazione 2: Numero di giri, frequenza cardiaca attuale, tempo su giro attuale
- Visualizzazione 3: altitudine, ora, calorie

Passaggio tra le 3 visualizzazioni

Nel modo GPS-Workout premere il tasto „VIEW“, per passare tra le 3 visualizzazioni.

Passaggio automatico tra le 3 visualizzazioni

Quando la funzione Scanning è attivata, l’orologio da polso GPS passa automaticamente tra le 3 visualizzazioni con un tempo prefissato.

- Nel modo impostazioni selezionare „Workout“ → „Viewscan“ → „On“.

6.3.3 Allenamento

A-GPS

L'orologio da polso è dotato della funzione „A-GPS" (Assisted Global Positioning System). A-GPS è un sistema che accelera la ricezione del segnale GPS, indicato specialmente nelle condizioni di cattivo tempo.
I dati A-GPS vengono salvati in un server e trasferiti all'orologio da polso tramite il *runtastic Connect* . La validità di questi dati è di 7 giorni.
Per questa funzione il sistema ha bisogno di connessione all' internet!

Scaricamento dei dati A-GPS

Connettere l'orologio da polso al computer tramite il cavo USB. Subito dopo l'avvenuta connessione dell'orologio da polso al computer, i dati attuali dell'A-GPS verranno trasferiti dal computer all'orologio.

Accensione GPS

Si prega di osservare in modo particolare le indicazioni dal punto 5 "Informazioni generali sulla ricezione GPS".

In condizioni ottimali la ricerca dei satelliti dura, in accensione a freddo, 1 minuto circa, e in accensione a caldo, 10 secondi circa.
Si parla di **accensione a freddo** quado viene utilizzato l'orologio da polso GPS per la prima volta, dopo diverso tempo, oppure quando l'orologio stesso si trova in una posizione molto lontana rispetto alla precedente ricezione (ad

esempio 300 km). In queste condizioni l'orologio da polso GPS non è a conoscenza della posizione approssimativa dei satelliti e deve raccogliere di nuovo tutti i dati.

Nell'**accensione a caldo**, nei migliori dei casi, la localizzazione dura circa 10 secondi. Si ha l'accensione a caldo quando l'orologio da polso GPS non è stato spostato di molto dall'ultima determinazione della posizione e se non è passato molto tempo da quel momento. Tanti più satelliti hanno cambiato posizione dall'ultima determinazione della posizione tramite l'orologio da polso GPS, tanto più lunga sarà la ricerca della posizione.

Per una ricezione rapida del GPS è importante che l'orologio da polso sia immobile e non in movimento.

Suggerimento: prima di iniziare la propria sessione accendere l'orologio da polso GPS, in spazio aperto e con una visione libera del cielo (ad esempio dal davanzale della finestra o sul cruscotto dell'auto) e iniziare la ricerca dei satelliti.

Per iniziare la ricerca della posizione esistono le seguenti possibilità:

1) Nel modo impostazioni selezionare „GPS" → „On/Off",„GPS On!"
2) Premere e tenere premuto il tasto "VIEW" nel modo GPS-Workout.

Alla ricezione del segnale GPS, verrà visualizzato il simbolo seguente:

Ricerca dei satelliti Segnale GPS ricevuto

Visualizzazione stato del GPS:

simbolo antenna intermittente – ricerca dei satelliti in corso

Se viene visualizzato "GPS fixed", l'orologio da polso ha trovato una posizione 2D (questo significa che gli manca il parametro dell'altezza).

quando viene visualizzato questo simbolo, significa che si sono trovati sufficienti satelliti affinché l'orologio GPS possa determinare una posizione 3D (con altezza).

Se si sono persi dei satelliti e non si può determinare una posizione, sullo schermo viene visualizzato "GPS lost", fino alla pressione di un tasto.

Arresto manuale GPS

Per arrestare la ricerca di satelliti, ci sono le seguenti opzioni:

1) Nel modo impostazioni selezionare „GPS" → „On/Off",„GPS Off!"
2) Premere e tenere premuto il tasto "VIEW" nel modo GPS-Workout.

Impostazione GPS Timeout

La funzione "GPS Timeout" definisce la durata di ricerca di satelliti dell'orologio da polso GPS, prima di rinunciare alla ricerca senza esito positivo. Nel modo di impostazione per il GPS Timeout, si può impostare un tempo di 5 oppure 30 minuti:

- Nel modo impostazioni selezionare„GPS" → „Timeout".
- Poi selezionare il formato di "5 mins" oppure "30 mins".

L'impostazione di base per il GPS Timeout è di 5 minuti. Se il GPS è acceso e si entra in uno spazio chiuso, di solito l'orologio da polso GPS non rileva più il segnale GPS. Per risparmiare batteria, il GPS smetterà la ricerca dei satelliti dopo 5 minuti arrestando quindi il GPS.

Avvio/arresto allenamento

Quando ci si trova nel modo GPS-Workout, premere il tasto „ST./STP." per avviare oppure per fermare l'allenamento. In questo modo la ricerca del segnale GPS e la rilevazione del battito cardiaco avveranno automaticamente (se non già avvenuto manualmente).

Memorizzazione dei tempi su giro

Durante l'allenamento, premere il tasto "LAP/RESET", per memorizzare il tempo su giro. Per tutti gli allenamenti, il numero massimo di giri è di 99.

Memorizzazione automatica tempi turno „Lap-By-Distance"

Con questa funzione si possono generare automaticamente i giri. In questo modo non si deve più premere il tasto "LAP/RESET" per memorizzare il tempo su giro.

- Nel modo impostazioni selezionare „Workout" → „SmartLap" → „By Dist".
- Impostare la distanza desiderata, al termine della quale verrà sempre registrato un giro (ad esempio 1 km).
- Poi premere "On", per attivare la funzione „SmartLap".

Rimane sempre la possibilità di poter memorizzare il giro manualmente.

Attivazione allarme per „Lap-By-Distance"

Nella situazione di allarme attivato, quando l'orologio da polso GPS genera un nuovo giro tramite la funzione „Lap-By-Distance", si sentirà un suono di avviso.

- Nel modo impostazioni selezionare „Workout" → „SmartLap" → „Alert".
- Selezionare poi "On" per attivare l'allarme per la funzione "Lap-By-Distance" oppure "Off" per disattivarla.

Generazione automatica di punti di riferimento „Lap-To-Waypoint"

Con questa funzione si possono generare automaticamente i waypoint (punti di riferimento). In questo modo ogni volta che un tempo su giro viene generato anche un punto di riferimento viene creato.

- Nel modo impostazioni selezionare „Workout" → „SmartLap" → „Lap→WP".
- Poi premere "On", per attivare la funzione „Lap-To-Waypoint".

- Selezionare poi un percorso. Questo percorso sarà cancellato sostituito con un nuovo waypoint.

Impostazione intervallo misurazioni

L'orologio da polso GPS memorizza il percorso continuamente. Si può impostare manualmente quanto spesso si realizzino le misurazioni, da 1 secondo fino a 10 minuti. L'impostazione di base è di 4 secondi:

- Nel modo impostazioni selezionare „Workout" → „Tracklog".
- Regolare quindi l'intervallo desiderato per le misurazioni

6.3.4 Dopo l'allenamento

Azzeramento dati di allenamento

Se si completa l'allenamento, tenere premuto il tasto "LAP/RESET", affinché venga visualizzato "Hold to Save", tutti i dati dell'allenamento vengono azzerati e si può iniziarne uno nuovo. Tuttavia, i dati di quest'allenamento saranno conservati nella memoria dell'orologio da polso e potranno essere visualizzati in seguito.

Eliminazione dei dati di allenamento

Se SI desidera eliminare i dati dell'ultimo allenamento:

- Nel modo impostazioni selezionare „Workout" → „Delete" → „Del Last".

Se si desidera eliminare i dati di tutti gli allenamento fino al momento presente:

- Nel modo impostazioni selezionare „Workout" → „Delete" → „Del All".

Riassunto allenamento:

- Nel modo impostazioni selezionare „Workout" → „History" per visualizzare il riassuneto dell'allenamento.

Il riassunto è formato da 3 pagine, ogni pagina viene indicata per 5 secondi (avanzamento automatico delle pagine).

Pag. 1

- Prima riga: Numero della memorizzazione (Allenamento)
  Premere i tasti „ST./STP.“- oppure „LAP/RESET“, per scegliere l’allenamento da visualizzare)
- Seconda riga: Data
- Terza riga: Ora
- Quarta riga: Numero dei giri percorsi

Pag. 2

- Tempo di allenamento
- Distanza
- Ritmo medio (tempo per km)

Pag. 3

- Calorie
- Frequenza cardiaca media
- Velocità media

Premere il tasto „VIEW”, per visualizzare i **giri percorsi**. Nella parte sinistra in alto viene visualizzato il numero della registrazione (allenamento), nella parte destra in alto il numero dei giri. Premere i tasti „ST./STP.“- oppure „LAP/RESET“, per vedere i diversi giri.

I dati su giro sono formati da 2 pagine, sempre visualizzate in modo alternato:

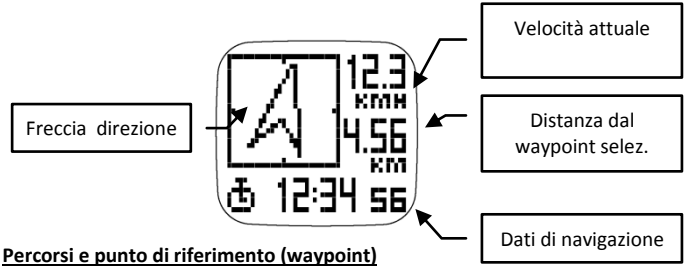
- Pag. 1
  Tempo del giro, distanza del giro e ritmo medio del giro
- Pag. 2
  Frequenza media del giro e velocità media del giro.

Premere il tasto „VIEW”, per ritornare al riassunto dell’allenamento.

6.4 Il modo GPS-Navigazione

Indicazione: Il modo di navigazione GPS è già presente sull'orologio da polso, ma non è ancora supportato da *runtastic Connect*. Non è quindi possibile al momento scaricare sull'orologio dei percorsi da seguire con il modo navigazione. Questa funzione sarà disponibile dall'autunno dell'anno 2012.

Premere il tasto „MODE" fino a visualizzare sul display come segue:



Percorsi e punto di riferimento (waypoint)

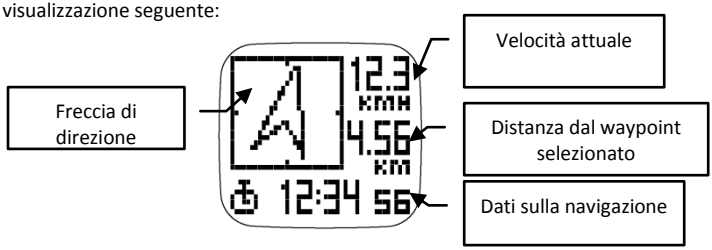
Nell'orologio da polso GPS è possibile registrare fino a 10 percorsi ma solo un percorso alla volta può essere utilizzato. Ogni percorso può essere formato da un massimo di 99 waypoint. I waypoint dall'interno di un percorso possono essere uniti l'un 'altro oppure rimanere waypoint individuali.

Nel modo di navigazione GPS ci sono due sottofunzioni. Con il tasto „VIEW" si può scegliere tra le seguenti:

- Visualizzazione navigazione
- Vai a visualizzazione

6.4.1 Visualizzazione navigazione

Nel modo GPS-Navigazione premere il tasto „VIEW“ fino ad arrivare alla visualizzazione seguente:



Selezionare quindi il percorso, il tipo di navigazione e il raggio del waypoint, come descritto di seguito.

Selezione percorso

- Scegliere „Navigazione“ → „SelPath“.
- Selezionare quindi il percorso da 1 a 10.

Eliminazione percorso

- Scegliere„Navigazione“ → „DelPath“.
- Selezionare quindi il percorso da 1 a 10.

Tipi di navigazione

Esistono tre tipi diversi di navigazione:

- **–Navigazione per waypoint:** Il waypoint attivo rappresenta l’obiettivo. Selezionare questo tipo di navigazione per andare ad un waypoint inviduale del percorso attuale. Selezionare il waypoint attivo dalla visualizzazione Go-To.
- **Navigazione in avanti:** L’ultimo waypoint rappresenta l’obiettivo. Selezionare questo tipo di navigazione per passare dal primo punto all’ ultimo waypoint del percorso attule. Prima di partire, selezionare dalla

visualizzazione Go-To il waypoint a più vicino come punto attivo. Quando si raggiunge il punto attivo, verrà indicato il waypoint successivo del percorso, fino a raggiungere il waypoint finale.

- **Navigazione - Ritorno:** il primo waypoint rappresenta l'obiettivo. Selezionare questo tipo di navigazione per passare dall' ultimo punto al primo waypoint del percorso attuale. Prima di partire, selezionare il waypoint successivo come punto attivo del percorso. Quando si raggiunge il punto attivo, verrà indicato il punto di via precedente del percorso, fino al raggiungimento del waypoint iniziale.

Selezionare tipo di navigazione

- Scegliere „Navigazione" → selezionare „NavModus".
- Selezionare Waypoint, Forward (avanti) oppure Backward (ritorno).

Raggio del waypoint

E' possibile regolare in quale momento considerare raggiunto il waypoint. L'impostazione di base è di m 30, il che significa che se ci si avvicina entro un raggio di 30 metri dal waypoint, il waypoint si considera raggiunto. Il raggio del waypoint può essere regolato anche manualmente (da 10 a 200 metri):

- Per regolare il raggio del punto di via, selezionare „Navigazione" → „Raggio WP ".
- Regolare quindi il raggio del waypoint.

Accensione GPS

Si prega di osservare in modo particolare le indicazioni dal punto 5 "Informazioni generali sulla ricezione GPS".

In condizioni ottimali la ricerca dei satelliti dura, in accensione a freddo, 1 minuto circa, e in accensione a caldo, 10 secondi circa.
Si parla di **accensione a freddo** quado viene utilizzato l'orologio da polso GPS per la prima volta, dopo diverso tempo, oppure quando l'orologio stesso si trova in una posizione molto lontana rispetto alla precedente ricezione (ad

esempio 300 km). In queste condizioni l'orologio da polso GPS non è a conoscenza della posizione approssimativa dei satelliti e deve raccogliere di nuovo tutti i dati.

Nell'**accensione a caldo**, nei migliori dei casi, la localizzazione dura circa 10 secondi. Si ha l'accensione a caldo quando l'orologio da polso GPS non è stato spostato di molto dall'ultima determinazione della posizione e se non è passato molto tempo da quel momento. Tanti più satelliti hanno cambiato posizione dall'ultima determinazione della posizione tramite l'orologio da polso GPS, tanto più lunga sarà la ricerca della posizione.

Per una ricezione rapida del GPS è importante che l'orologio da polso sia immobile e non in movimento.

Suggerimento: prima di iniziare la propria sessione accendere l'orologio da polso GPS, in spazio aperto e con una visione libera del cielo (ad esempio dal davanzale della finestra o sul cruscotto dell'auto) e iniziare la ricerca dei satelliti.

Per iniziare la ricerca dei satelliti, esistono le seguenti opzioni:

1) Nel modo impostazioni selezionare „GPS" → „On/Off", „GPS On!"
2) Premere e tenere premuto il tasto "VIEW" del modo GPS- Navigazione.

Al momento della ricezione del segnale GPS, verrà visualizzata una freccia direzionale, la quale indica sempre verso il waypoint successivo.

Ricerca dei satelliti Segnale GPS ricevuto

Arresto manuale GPS

Per l'arresto della ricerca di satelliti, esistono le seguenti possibilit à:

1) Nel modo impostazioni selezionare „GPS" → „On/Off", „GPS Off!"
2) Premere e tenere premuto il tasto "VIEW" del modo GPS- Navigazione.

Impostazione GPS Timeout

La funzione "GPS Timeout" definisce la durata di ricerca di satelliti dell'orologio da polso GPS, prima di rinunciare alla ricerca senza esito positivo. Nel modo di impostazione per il GPS Timeout, si può impostare un tempo di 5 oppure 30 minuti:

- Nel modo impostazioni selezionare „GPS" → „Timeout".
- Poi selezionare il formato di "5 mins" oppure "30 mins".

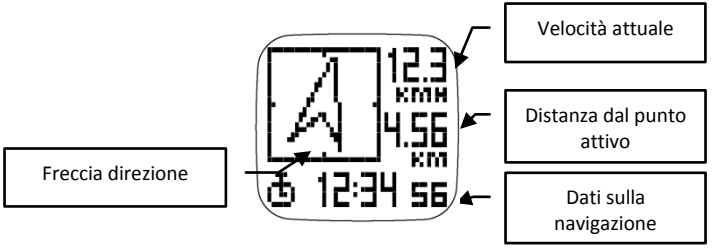
L'impostazione di base per il GPS Timeout è di 5 minuti. Se il GPS è acceso e si entra in uno spazio chiuso, di solito l'orologio da polso GPS non rileva più il segnale GPS. Per risparmiare batteria, il GPS smetterà la ricerca dei satelliti dopo 5 minuti arrestando quindi il GPS.

Avvio/arresto allenamento

Quando ci si trova nel modo GPS-Workout, premere il tasto „ST./STP." per avviare oppure per fermare l'allenamento. In questo modo la ricerca del segnale GPS e la rilevazione del battito cardiaco avveranno automaticamente (se non già avvenuto manualmente).

Memorizzazione dei tempi su giro

Durante l'allenamento, premere il tasto "LAP/RESET", per memorizzare il tempo su giro. Per tutti gli allenamenti, il numero massimo di giri è di 99.



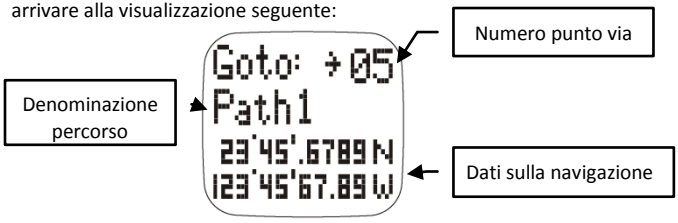
La velocità attuale e la distanza dal waypoint attivo sono indicate sullo schermo.
Nella riga inferiore verrano visualizzati,, in modo alternato, i seguenti dati di navigazione:

- Ora
- Tempo di allenamento
- Distanza dall'obiettivo
- Tempo stimato al raggiungimento dell'obiettivo
- Frequenza cardiaca attuale(se presente)

Una volta entrati nel raggio d'azione del waypoint obiettivo, si sentiranno 3 suoni "beep", salvo disattivati tramite munu impostazioni (si veda il punto 6.1.2 "Regolazioni di sistema").

6.4.2 Visualizzazione Vai-a (Go-to)

Nel modo GPS-Navigazione premere il tasto „VIEW" diverse volte fino ad arrivare alla visualizzazione seguente:



Con il tasto "ST./STP."- oppure „LAP/RESET" si selezioni un waypoint del percorso scelto precedentemente come waypoint attivo.

Nella riga inferiore verrano visualizzati,, in modo alternato, i seguenti dati di navigazione:

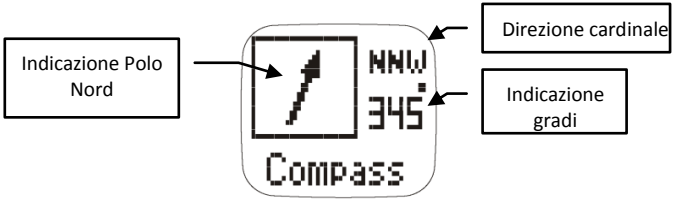
- Data e ora, ora di creazione del waypoint e la direzione (in gradi) verso il waypoint (si assume che ci sia segnale GPS)

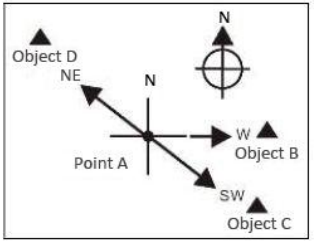
- Latitudine e Longitudine del waypoint

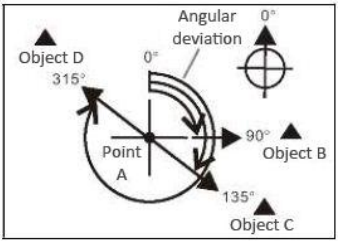
Dopo aver selezionato il waypoint come attivo, premere il tasto "VIEW" per ritornare al menu navigazione.

6.5 Modo bussola

Premere il tasto "MODE" fino a raggiungere la modalità Bussola che apparirà con la seguente visualizzazione sullo schermo (esempio):







Direzione cardinale Indicazione gradi

	Direzione cardinale	Indicazione gradi
N	Nord	349° - 11°
NNE	Nord-Nord Est	12° - 33°
NE	Nord Est	34° - 56°
ENE	Est-Nord Est	57° - 78°

E	Est	79° - 101°
ESE	Est-Sud Est	102° - 123°
SE	Sud Est	124° - 146°
SSE	Sud-Sud Est	147° - 168°
S	Sud	169° - 191°
SSV	Sud-Sud Ovest	192° - 213°
SV	Sud Ovest	214° - 236°
VSV	Ovest-Sud Ovest	237° - 258°
V	Ovest	259° - 281°
VNV	Ovest-Nord Ovest	282° - 303°
NV	Nord Ovest	304° - 326°
NNV	Nord-Nord Ovest	327° - 348°

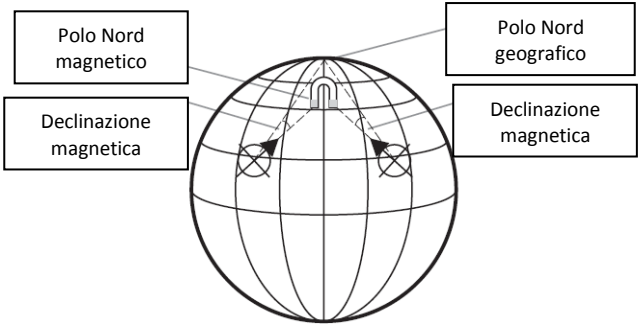
6.5.1 Taratura bussola

La bussola dell'orologio da polso GPS deve essere tarata:

- quando l'orologio da polso viene utilizzato per la prima volta.
- Se la bussola si utilizza in un posto non identico a quello in cui è stata tarata la bussola.
- Per la taratura della bussola, nel modo di impostazione, selezionare „Settings" → „System" → „Compass" → „Calibrate". Tenere l'orologio da polso parallelo al suolo e ruotarlo in senso orario fino alla visualizzazione sullo schermo di "Done!".

6.5.2 Indicazione della declinazione

L'orologio da polso GPS indica, come la maggior parte delle bussole magnetiche, il polo nord magnetico. Qualunque distanza su una mappa fa tuttavia riferimento al polo nord geografico. In questo modo si crea un angolo denominato deviazione oppure declinazione.



Per correggere questa declinazione, si può impostare sulla bussola il grado di declinazione. Questo grado di deviazione viene indicato sulle mappe come deviazione est positiva (E), deviazione Ovest negativa (V), rispettivamente.

Esempio 1:

Deviazione Ovest 23° e la bussola indica 323° → 323° - 23° = 300°

Esempio 2:

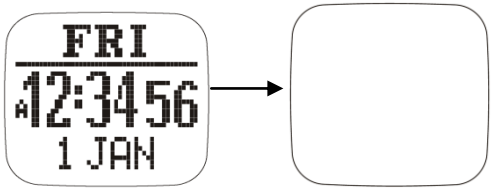
Deviazione Est 22° e la bussolaindica 278° → 278° - 22° = 300°

La maggior marte delle mappe mostra una piccola freccia, che indica dove si trova il polo nord magnetico, e un numero che indica la deviazione (in gradi). Inoltre, è utile anche la pagina d' internet www.magnetic-declination.com, per scoprire la declinazione di un luogo.

- Per indicare la declinazione, selezionare „Settings" → „System" → „Compass" → „Declinate".
- Regolare quindi la declinazione.

7 Funzionamento di risparmio batteria

L'orologio da polso GPS è dotato di un modo di funzionamento per il risparmio della batteria. In questa modalità, la luce viene spenta al fine di prolungare la durata degli accumulatori.
Per attivare il funzionamento di risparmio premere il tasto „LAP/RESET" per 5 secondi circa nel modo orologio. Lo schermo si spegnerà. Le impostazioni delle altre modalità NON verranno perse.



Poi, per altri 5 secondi circa, premere di nuovo il tasto „LAP/RESET", per uscire dal modo di risparmio e lo schermo si accenderà di nuovo.

8 Illuminazione schermo

Premendo il tasto "LIGHT", lo schermo si illuminerà per 5 secondi circa.

E' possibile inoltre impostare una illuminazione permanente dello schermo. Per attivare il cosiddetto "Modo notturno", premere e tenere premuto per 5 secondi circa il tasto "LIGHT". Per uscire dal modo notturno premere brevemente il tasto "LIGHT". Lo schermo si spegnerà dopo 5 secondi circa.
Si ricordi che l'illuminazione dello schermo porta ad un rapido consumo della carica dell'accumulatore.

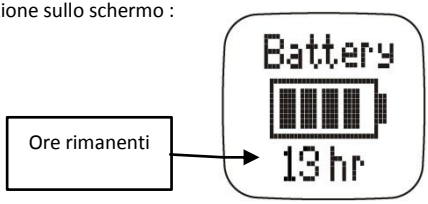
9 Carica dell'accumulatore e sostituzione delle batterie

9.1 Carica dell'accumulatore dell'orologio da polso GPS

L'orologio da polso GPS è dotato di un accumulatore litio-polimero.

Visualizzazione livello accumulatori

Nel modo orologio premere il tasto „VIEW" fino a raggiungere la visualizzazione sullo schermo :



Verrà visualizzata una valutazione delle ore rimanenti utilizzando la funzione GPS. Quando l'accumulatore è quasi scarico, verrà visualizzato questo simbolo , e il funzionamento GPS e la rilevazione della frequenza cardiaca verranno disattivate. La durata di funzionamento dell' accumulatore è, con l'utilizzo del GPS, di 14 ore, e nel modo orologio di 1 anno circa.

Per evitare la corrosione, si consiglia di asciugare bene i punti di contatto dell'orologio da polso GPS, prima di iniziare una fase di carica.

Per **caricare l'accumulatore**, procedere come di seguito:
Fissare il clip del cavo USB sull'orologio da polso GPS, come nella seguente immagine e collegare il cavo USB ad una porta USB del computer connessa a alimentazione elettrica. Non è necessaria l'installazione di un driver per la carica dell' accumulatore.

Durante la fase di carica, sullo schermo viene visualizzato il simbolo seguente:

La carica dell'accumulatore completamente scarico dura 2 ore circa.
Quando l'accumulatore è completamente carico, viene visualizzata la dicitura "battery full".

9.2 Sostituzione della batteria della cintura da petto

Aprire il coperchio dell'alloggiamento della batteria tramite una moneta girandola in senso antiorario. Rimuovere la vecchia batteria e inserire una batteria nuova di 3V tipo CR2032. Verificare che il polo positivo (+) si trovi rivolto in altro. Reinserire il coperchio dell'alloggiamento della batteria e chiuderlo girando in senso orario. Assicurarsi che il coperchio sia ben chiuso per evitare infiltrazioni di umidità nella fascia toracica.

10 Trasferimento dei dati

runtastic Connect è un software per il trasferimento dei dati memorizzati sull'orologio al portale runtastic dovrei si potrà comodamente analizzarli. La comunicazione tra *runtastic Connect* e l'orologio da polso GPS avviene tramite cavo USB.

10.1 Download del file di installazione

Il file di istallazione per *runtastic Connect* e il driver USB necessario per l'orologio da polso possono essere scaricati dalla seguente pagina d' internet: www.runtastic.com/connect

10.2 Installazione runtastic Connect

1. Non connettere il cavo USB al computer.
2. Fare doppio click sul file d'installazione.
3. Seguire le istruzioni del programma d'installazione.

10.3 Installazione del driver per il cavo USB

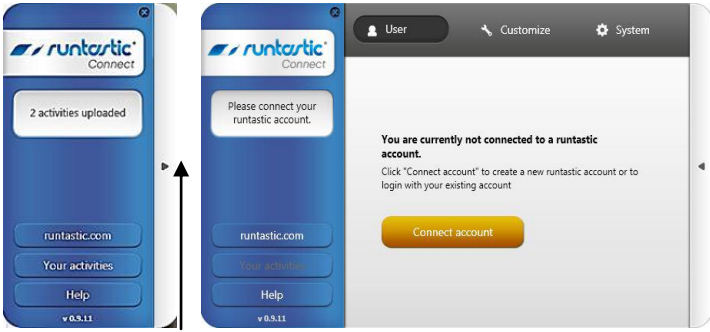
Durante l'installazione del programma runtastic Connect verrà automaticalmente installato sul computer il driver USB necessario per l'orologio da polso.

Indicazioni:
Non si assume nessuna responsabilità per eventuali danni al computer.

10.4 Avvio runtastic Connect

Di seguito le cose più importati da sapere sull'utilizzo di runtastic Connect.

1. Connettere l'orologio da polso GPS al cavo USB e inserirlo nella porta USB del computer. Il runtastic Connect viene avviato automaticamente mostrando la seguente finestra:

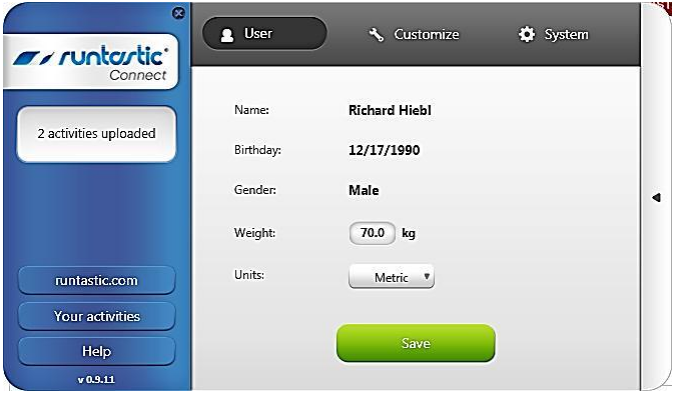


Premere su questa freccia per visualizzare completamente la finestra.

Per poter effettuare la connessione al proprio profilo runtastic, premere su ”Connect account”. Si verrà diretti automaticamente sulla pagina *runtastic* dove si potrà registrarsi con il proprio nome di utente. Per creare un nome utente, seguire per favore le istruzioni della pagina.

Si possono scegliere le seguenti finestre:

„Utente“



„Personalizzazione

„Sistema“

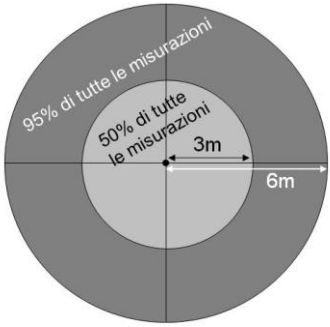
In ogni finestra si potranno eseguire delle impostazioni, le quali verranno salvate sull’orologio da polso premendo il tasto "Memorizzazione".

11 Dati tecnici

Orologio da polso GPS

Alimentazione:	Accumulatore litio-polimero, 380 mAH, 3,7V
Precisione GPS:	3 metri CEP (50%) in condizioni di cielo sereno

L'indicazione della precisione si basa sul cosiddetto CEP 50% (Circular Error Probability). Ciò vuol dire che, nelle situazioni di ricezione ottimali dai satelliti il 50% di tutte le misurazioni sarà entro un cerchio di raggio indicato di 3 m. Questo significa inoltre che metà dei punti di misurazione si troverà al di fuori di questo cerchio.
Tuttavia, il 95% di tutti i punti di misurazione si trova in un circuito con raggio doppio. Quasi tutti i punti si trovano, quindi, in situazione di una ricezione buona dai satelliti, entro un cerchio di raggio di 6 m.



Precisione nella determinazione della posizione

Fascia toracica

Alimentazione: 1 batteria al litio (3V, CR2032)
Frequenza di trasmissione dalla fascia all'orologio da polso GPS: 2,4 GHz

12 Dichiarazione di conformità

R&TTE Directive 2004/108/EG:
Testo abbreviato della dichiarazione di conformità: Con la presente, Krippl-Watches dichiara che il ricevitore (n. art. RUNDC1, modello: TP00270), nonché la fascia (n. art. RUNDC1, modello: T000260) osservano i requisiti di base e gli altri provvedimenti della direttiva 2004/108/EG.
Il testo completo della dichiarazione di conformità può essere trovato sulla seguente pagina internet: www.runtastic.com.

13 FAQ/Risoluzione degli errori

Prima di ipotizzare che l'orologio da polso GPS sia guasto, verificare se gli accumulatori sono carichi e, se necessario, caricarli. Inoltre, verificare le batterie della fascia toracica e, se necessario, sostituirle.

Vorrei cominciare l'allenamento, perché l'orologio da polso GPS non visualizza la velocità?
Per una rapida ricezione del segnale GPS è importante che l'orologio da polso sia immobile e non in movimento. Prima di iniziare la corsa o prima di iniziare un viaggio, accendere l'orologio da polso GPS, in spazio libero, con una vista aperta verso il cielo (ad esempio sul davanzale della finestra oppure sul cruscotto dell'auto) e inziare la ricerca dei satelliti. Successivamente seguire in modo particolare le indicazioni dal punto 5 "Informazioni generali sulla ricezione GPS.

Cosa vuol dire la visualizzazione "GPS lost"?
La visualizzazione "GPS lost" sullo schermo dell'orologio da polso GPS vuol dire che questo non riceve segnale GPS oppure si sono persi tutti i segnali dai satelliti. Per ulteriori informazioni, si veda il punto 6.3.3. "Allenamento" dalle istruzioni d'uso.

Perché non si vede nulla sullo schermo?

Perché non funziona la luce dello schermo?

Verificare se gli accumulatori sono carichi e, se necessario, caricarli. Se tuttavia non appare nessuna visualizzazione sullo schermo si prega di contattare l'assistenza tecnica.

Perché lo schermo è nero e le visualizzazioni non sono leggibili?

Questo è causato dall'azione diretta dei raggi del sole oppure dalla temperatura troppo alta dell'ambiente. Lasciare l'orologio da polso GPS a raffreddarsi, poi lo schermo diventerà di nuovo leggibile.

La visualizzazione sullo schermo reagisce lentamente, perché?

La temperatura è sotto 0°C? Quando la temperatura supererà di nuovo 0°C, la visualizzazione diventerà normale. I dati salvati non saranno persi.

Quanto dura l' accumulatore dell'orologio da polso GPS?

La durata di funzionamento dell'accumulatore è, con utilizzo del GPS, di 14 ore, e nel modo orologio di 1 anno circa.

Non viene visualizzata la velocità attuale, perché?

Verificare se il segnale GPS è sufficiente.

Perché l'orologio da polso GPS visualizza una certa velocità, se non si cammina/non si va in auto?

Questo dipende dall'esattezza della determinazione della posizione e dagli intervalli di misura dell'orologio da polso GPS. Consultare il paragrafo successivo, relativo all'accuratezza dell'orologio da polso GPS.

Qual'è l'accuratezza dell'orologio da polso GPS?

L'accuratezza dipende dalla ricezione dei satelliti. L'indicazione dell'accuratezza si basa sul cosiddetto CEP 50% (Circular Error Probability). Ciò vuol dire che, nelle situazioni di ricezione ottimali dai satelliti il 50% di tutte le misurazioni sarà entro un cerchio di raggio indicato di 3 m. Questo

significa inoltre che metà dei punti di misurazione si troverà al di fuori di questo cerchio.
Tuttavia, il 95% di tutti i punti di misurazione si trova in un circuito con raggio doppio. Quasi tutti i punti si trovano, quindi, in situazione di una ricezione buona dai satelliti, entro un cerchio di raggio di 6 m.

La carica dell' accumulatore dell'orologio da polso GPS non funziona, perché?
Assicurarsi che la porta USB nel quale è inserito l'orologio da polso GPS sia alimentata da corrente elettrica.
Non si rende necessaria l'installazione di un driver per il caricamento dell'accumulatore.
Se durante la carica dell'orologio da polso GPS appaiono dei problemi, verificare i terminali di contatto dal retro dell'orologio. Se essi sono sporchi di depositi di sudore e sfarinamenti di pelle, pulirle con un oggetto metallico affilato (ad esempio con una pinzetta).

Perché durante una corsa, in bici, l'orologio mostra una velocità diversa rispetto il computer della bici?
Non utilizzare allo stesso tempo il computer a onde radio della bici e l'orologio da polso GPS. I segnali del sensore del computer della bici possono disturbare l'orologio da polso GPS inducendo quindi degli errori.

Si possono montare un telefonino e l'orologio da polso GPS insieme sul manubrio della bici?
Non si consiglia, in quanto possono sorgere dei disturbi radio.

Per quali tipi di sport è indicato l'orologio da polso GPS?
Per sport outdoor come jogging, ciclismo, viaggi, navigazione, sci ecc.

Posso usare l'orologio da polso GPS anche per misurare delle proprietà, case ecc.?

Il computer sport del GPS è indicato solo per attività di passatempo/hobby. Non utilizzare l'orologio da polso GPS quando le misurazioni necessitano accuratezza professionale.

Per l'alpinismo, sessioni di trekking, sessioni di ciclismo ecc., potrei usare solo l'orologio da polso GPS invece di usare mappe e la bussola ?

L'orologio da polso GPS è stato creato per completare altre forme di navigazione, ad esempio mappe, bussole. Non le sostituisce completamente. Non usare l'orologio da polso GPS come l'unico aiuto per la navigazione.

14 Garanzia

Per questo prodotto si offre una garanzia di 24 mesi. La durata della garanzia decorre dalla data della vendita (scontrino di cassa, ricevuta d'acquisto). Entro questo periodo ripariamo gratuitamente tutti i guasti riconducibili a difetti di materiale o di funzionamento; restano esclusi l'utilizzo improprio, le batterie, le cadute, i colpi e simili.

In caso di problemi potete:

a) rivolgervi al negozio in cui avete acquistato l'oggetto

b) scrivere un email al seguente indirizzo: **service@runtastic.com**

SI PREGA DI NOTARE CHE, PER MOTIVI ORGANIZZATIVI, PACCHI NON PRECEDENTEMENTE ANNUNCIATI NON VERRANNO ACCETTATI!

runtastic®
makes sports funtastic